



FRIJOLE, ROJOS CLARO, SECOS

Fecha: Marzo 2014 Código: 100385

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Los frijoles rojos claros y secos están clasificados Grado 1 por USDA de EE.UU.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los frijoles rojos claros vienen empacados en bolsas de 2 libras. Una bolsa de 2 libras de frijoles rojos claro rinde alrededor de 24 porciones (porciones de ½ taza) después de cocidos.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los frijoles secos en un lugar fresco y seco fuera del piso. Evite las temperaturas altas y la humedad alta.
- Después de abrirlos, almacene los frijoles secos sin usar en un recipiente herméticamente cerrado que no sea metálico o en una bolsa de plástico.
- Almacene los frijoles cocidos en un recipiente herméticamente cerrado que no sea metálico y refrigérelos. Utilícelos dentro de un plazo de 2 días o congélelos.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de:

http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los frijoles secos se deben de limpiar para eliminar pequeñas piedras u otros objetos extraños. Revise los frijoles, un puñado a la vez, y deseche la basura, piedras pequeñas, o frijoles que están rotos, descoloridos o dañados.
- Una vez limpios, coloque los frijoles en una olla o colador y enjuáguelos unas cuantas veces con agua fría.
- Coloque los frijoles en una olla y agregue agua hasta cubrirlos. Los frijoles secos absorberán líquido y pueden duplicar o triplicar en tamaño, así que asegúrese de añadir bastante agua. *Vea la parte de atrás para obtener instrucciones sobre el remojo.*

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los frijoles rojos claro cocidos se pueden utilizar en ensaladas, sopas, guisos, cazuelas y chili o como plato adicional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ¼ taza de frijoles secos cocidos cuenta como 1 onza en el "MyPyramid.gov Vegetable and Protein Groups". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas.
- Los frijoles arriñonados rojos claro son opciones vegetarianas saludables y bajas en grasa, sin colesterol y sin sodio.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (86g)
cocine los frijoles rojos claro sin sal

Cantidad Por Porción			
Calorías	120	Calorías de Grasa	5
% de Valor Diario*			
Grasa Total	0g		0%
Grasas Saturadas	0g		0%
Grasas <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	0mg		0%
Total de Carbohidratos	20g		7%
Fibra Dietética	6g		32%
Azúcar	0g		
Proteína	8g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	2%
Calcio	4%	Hierro	10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

METODO DE REMOJO POR LA NOCHE

Nota: Asegúrese de que utiliza una olla lo suficientemente grande ya que los frijoles remojados y cocidos se expanden hasta duplicar o triplicar su tamaño.

1 TAZA DE FRIJOLES SECOS RINDE ALREDEDOR DE 3 TAZAS DE FRIJOLES COCIDOS.

1. Coloque los frijoles en una olla y cúbralos con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los frijoles.
2. Remójelos durante la noche. Escurra los frijoles remojados; enjuáguelos con agua limpia y vuélvalos a escurrir.
3. Agregue 3 tazas de agua clara por cada 1 taza de frijoles secos.
4. Llévelos a ebullición, baje el fuego a bajo y cocínelos lentamente hasta que estén blandos, alrededor de 2 horas.
5. Puede ser que tenga que agregar más agua durante la cocción. Los frijoles están ahora listos para ser usados en recetas que requieran de frijoles cocidos o en lata.

Recomendación

Para recetas con un largo tiempo de cocción, como sopas o frijoles horneados, puede utilizar los frijoles escurridos una vez se hayan remojado durante la noche, luego, siga las instrucciones en la receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO

Para utilizar los frijoles el mismo día:

1. Coloque los frijoles en una olla y cúbralos con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los frijoles.
2. Llévelos a ebullición y déjelos hervir durante 2 minutos.
3. Apague el fuego, tape y deje los frijoles en remojo en el agua aproximadamente por una hora. Los frijoles están ahora listos para ser usados en recetas que requieran de frijoles cocidos o enlatados.

Adaptado de la Universidad y Extensión Cooperativa de Connecticut y del Consejo de Frijol Seco de los EE.UU., Beans4health.com.

ARROZ Y FRIJOLES SUREÑOS

PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza de frijoles rojos claros, cocidos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 1 taza de arroz, sin cocer
- 2 tazas de agua
- 1 ¾ taza de tomates frescos, picados
- 1 lata (aprox. 15 onzas) de maíz, escurrido
- ½ frasco (aprox. 8 onzas) de salsa

Preparación

1. En una sartén grande, cocine la cebolla y el chile verde en aceite durante 5 minutos sobre fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuélvalo hasta que esté dorado, alrededor de 5 minutos.
3. Agregue el agua, tomates, maíz y salsa. Póngalo a hervir.
4. Cúbralo y reduzca el fuego a bajo. Cocine durante 20 minutos.
5. Añada los frijoles y caliéntelos durante 5 minutos.

Información Nutricional para 1 porción de Arroz y Frijoles Sureños

Calorías	256	Colesterol	0mg	Azúcar	6.5g	Vitamina C	33mg
Calorías de Grasas	30	Sodio	473mg	Proteína	8g	Calcio	54mg
Grasa Total	3.4g	Total de Carbohidratos	51g	Vitamina A	28 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	6.5g				

Receta proporcionada por "Commodity Supplemental Food Program"

CHILI EN 30 MINUTOS

PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 libra de carne molida
- 1 cebolla, picada
- 2 tazas de frijoles rojos claros, cocidos
- 1 lata de sopa de tomate, sin agua
- 1 cucharada de chile molido (o al gusto)
- Salsa de chile picante (al gusto, si lo desea)

Preparación

1. En una sartén grande, dore la carne alrededor de 10 a 15 minutos.
2. Escorra la carne; agregue la cebolla y cocine durante 5 minutos.
3. Añada los frijoles rojos, sopa y el chile molido y caliente durante 5 minutos. Si está usando salsa de chile picante, agréguela también.

Información Nutricional para 1 porción para Chili de 30 Minutos							
Calorías	310	Colesterol	65mg	Azúcar	7g	Vitamina C	7mg
Calorías de Grasas	90	Sodio	350mg	Proteína	28g	Calcio	47mg
Grasa Total	10g	Total de Carbohidratos	26g	Vitamina A	19 ER	Hierro	4mg
Grasa Saturada	4g	Fibra Dietética	5g				

Receta adaptada de "Justbeans.com".